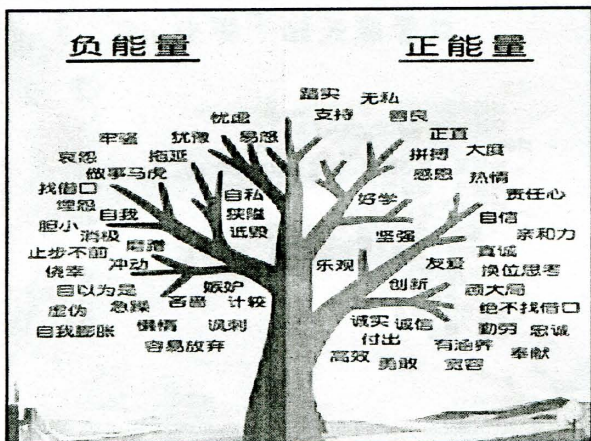
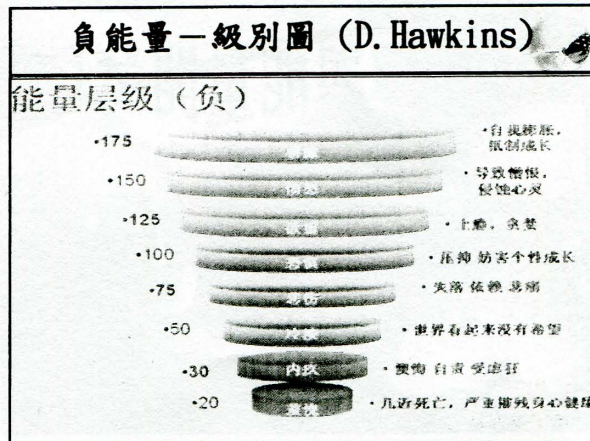
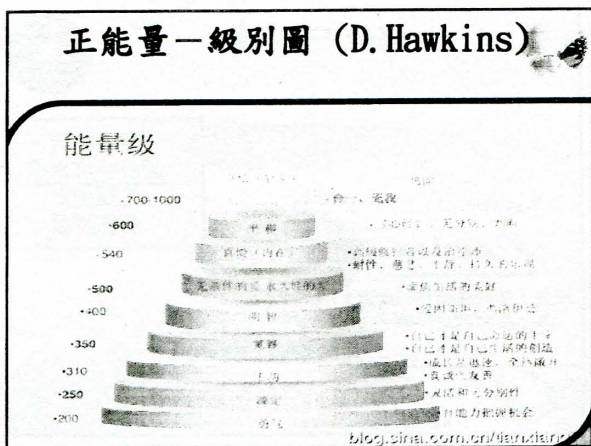
| 熟睡 | 打瞌睡 | 精神集中 | 緊張、恐懼、憂慮 |
| δ波： 0.5-4Hz | θ波： 4-8 Hz | α波： 8-14 Hz | β波：14-26 Hz |

控制腦波在α波的方法，計有：
生理回饋儀、瑜珈、冥想、氣功、禪坐...等

輔仁大學 - 紐約長島大學 2009 傳教與文化：合作專案
演講人：釋聖玄 執行院長兼講師



短片 - 啟示	
經典援引	《別譯雜阿含經》《維摩經無我疏》
寵辱不驚	寵辱不驚，因為庭前花開...也曾花落！ 去留隨意，仰望天空雲彩...隨風而去！。
現象界 脆弱、不公平	✓各國...風土民情不同、約定俗成不同， 造就各種...看似不公平的待遇
《聖玄語露》	✓寵辱不驚，因為庭前花開...也曾花落！ ✓去留隨意，仰望天空雲彩...隨風而去！
智慧老人 橫向思維	✓永遠做我該做的事，住我該住的房；只收普通老百姓的養老金，不收不義之財... ✓隨緣放下，了無煩惱

經典一教導

† 《別譯雜阿含經》云：
 “老山能壞一切壯年盛色”
 (見《大正藏》第二冊，頁399上，譯者失)
 《金剛經》云：
 經典教導：
 供養法師的施主，得諸佛護念，令其所求皆得願滿，直到生生世世證悟成佛為止。

經典一教導

† 《金剛般若波羅蜜多》云：
 “若菩薩有我相、人相、眾生相、壽者相，即非菩薩。”
 (見：《大正藏》第八冊，頁749上，鳩摩羅什譯)
 經典教導：
 已證得菩薩境界者，如若仍執著於有“自我、他人、眾生，乃至因時間而衍生出來的...等各種宇宙之現象，例如老化，則這種菩薩，並未證得真正菩薩的內涵與境界。”